



Schwarzwurzelcrèmesuppe

**Pangasiusfilet à la mode de Ruedi
mit Wildreis + Gemüse (Broccoli und Rüebl)**

Heidelbeer-Omelette

Schwarzwurzelcrèmesuppe



Zutaten:

350 g Schwarzwurzeln
 180 g Kartoffeln
 1 Zwiebel
 2 – 3 EL Öl
 3/4 l Geflügel- oder Gemüsefond
 Salz
 Pfeffer
 ca. 1.5 dl geschlagener Rahm
 (Trüffelöl)
 wenig Zitronensaft
 Schnittlauch

Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und in kaltes Wasser legen.

Schwarzwurzeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und sofort in kaltes Zitronenwasser legen.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel würfeln und bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Schwarzwurzeln und Kartoffeln abgießen, kurz abspülen und zugeben. Mit Salz würzen, Geflügel- oder Gemüsefond zugeben und zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten weich kochen.

Die Suppe pürieren oder durch ein feines Sieb geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft (und Trüffelöl) würzen. Kurz vor dem Servieren die Suppe erneut aufkochen und die Sahne unterrühren. Mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Pangasiusfilet

es geht auch ein anderer Fisch wie Felchen, Zander, Albeli

Fischwürze,
Knoblauchmarinade,
Pfeffer etc.

Pangasiusfilets marinieren und einige Stunden stehen lassen.

Braten:

Butter in der Bratpfanne schmelzen, nicht zu heiss werden lassen, die gewürzten Pangasiusfilets portionenweise in die Bratpfanne geben. Auf zunächst knapper Mittelhitze lässt man sie bei gelegentlichem Rütteln der Pfanne und einmaligem Umwenden der Filets gar ziehen, was etwa 4 – 5 Min. braucht. Erst in den letzten 2 Minuten erhalten die bei stärkerem Feuer das schön goldene, butterglänzende Aussehen.

Wichtig:

Filets zuerst mit Fleischseite (nicht Hautseite) nach unten braten. Dadurch wird das Aufrollen der Filets vermieden.

Fischfilets in feuerfester Form anrichten und warm stellen.

Sauce Ruedi

50 g Margarine	in der Bratpfanne zergehen lassen
3 – 4 EL Mayonnaise	
1 TL Senf	
Saft von ½ Zitrone	dazu geben, nur heiss werden lassen (darf nicht kochen)
1 – 1 ½ dl Weisswein	dazu geben, gut mischen
Fischgewürz Pfeffer, wenig Estragon, Aromat	würzen
ca. 1 dl Rahm	schlagen und kurz vor dem Servieren der Sauce begeben

Sauce über die fertigen Fischfilets giessen und servieren!

Wildreis

4 Tassen Wasser
1 KL Salz

Wasser kochen, dann Salz begeben

2 Tassen Reis

ins kochende Wasser geben und ca. 20 Minuten kochen lassen (ohne Deckel)

Broccoli alla Siciliana

(kann auch mit Blumenkohl zubereitet werden)

400 g Broccoli
Gemüsebouillon

Broccoli in Bouillon weich kochen (in offener Pfanne, damit sie grün bleiben), auf einer Platte anrichten

40 g Butter
3 – 4 Knoblauchzehen, fein gehackt

schmelzen
kurz dämpfen, über das Gemüse anrichten, evtl. mit Aromat nachwürzen

Rüebli

600 g Rüebli

waschen, rüsten und in kleine Stücke schneiden

Gemüsebouillon

Rüebli in Gemüsebouillon gar kochen.

Butter

Butter in Pfanne geben und Broccoli darin wenden.
Evtl. mit Aromat nachwürzen.

Heidelbeer-Omelette

Zubereitung von 2 grossen Omeletten:

2 ½ EL Mehl
1 Prise Salz
½ Vanillestengel,

längs aufgeschnitten, nur ausgekrazte Samen
alles in einer Schüssel mischen

2 EL Milch
2 Eigelb
20 g Butter, flüssig
abgekühlt

alles begeben, zu einem glatten Teig rühren,
zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30. Minuten
stehen lassen.

2 Eiweiss mit
1 ½ EL Zucker

steif schlagen, sorgfältig darunter ziehen, sofort
backen.

ca. 2 EL Öl

in der Bratpfanne warm werden lassen, die Hälfte
des Teiges in die Bratpfanne geben, bei mittlerer
Hitze pro Seite ca. 2 Minuten backen. Zugedeckt
warm halten.

Heidelbeer-Rahm

2 EL Wasser
1 ½ EL Zucker

in einer Pfanne aufkochen, Pfanne von der Platte
nehmen

250 g Heidelbeeren

begeben, mischen, auskühlen

1,8 dl Rahm
½ Vanillestengel, längs
aufgeschnitten

nur ausgekrazte Samen in den Rahm mischen, steif
schlagen.

Beeren anschliessend sorgfältig darunter mischen.

Anrichten: ¼ Omelette auf den Teller legen, Blaubeer-Rahm darauf verteilen,
dann ¼ Omelette zum Abdecken.

I wünsche ä Guete!!!